

S U

Salud

Salud Pública - Departamento de Servicios de Salud - Condado de Los Angeles

Vol. III; número 2; primavera del 2000

SSSSSSSSSSSSs Es muy bueno para su salud

¿Sabía usted que los adultos requieren de siete a ocho horas de descanso para desempeñarse óptimamente? Eso se debe a que dormir le da al cuerpo la oportunidad de descansar y mientras tanto curarlo de enfermedades, de heridas y del estrés que ocasiona la vida diario. La tercera parte de nuestras vidas es usada para dormir y eso tiene un efecto considerable en nuestra salud y en nuestro bienestar. Sin embargo, somos muchos los que carecemos del descanso apropiado y eso nos dificulta llevar a cabo las actividades cotidianas.

“Privación del Sueño” ocurre cuando una persona desarrolla un modelo de descanso en el cual repetidamente duerme menos horas de las recomendadas. Una vez que la persona ha perdido esas horas de descanso, ya no se pueden recuperar yendo a acostarse más temprano a la noche siguiente. Hay muchas razones por las cuales las personas



sufren de Privación del Sueño. A continuación enumeramos algunas de las razones que nos impiden dormir de 7 a 8 horas por noche:

- Actividades sociales
- Horarios de trabajo nocturnos
- Asuntos de familia (ser padres)
- Enfermedades relacionadas con el dormir
- Factores del Medio Ambiente como la temperatura o el ruido
- Medicación
- Falta de actividades físicas
- Depresión u otras enfermedades mentales

Continúa en la pág. 2

Medidas de Precaución para con los monopatines

Las Salas de Emergencia están tratando casos (cuyo número continúa aumentando) de lesiones ocasionadas por el uso de los tan populares monopatines. La Comisión de Apoyo al Consumidor de Productos en los Estados Unidos (siglas en Inglés: CPSC) ha reportado que tan sólo durante el mes de Agosto han habido 9,400 lesionados tratados en Salas de Emergencia. Del total de esta cifra, el 90% fueron niños menores de 15 años.

La Comisión (CPSC) recomienda a los usuarios de monopatines:

- El uso de indumentaria apropiada de precaución de lesiones (casco, muñequeras, rodilleras y coderas) cada vez que anden en monopatín
- Respetar las Leyes del Tráfico
- Andar de a uno (los monopatines están diseñados para el uso individual)

Usar la indumentaria apropiada de precaución puede ayudar a prevenir lesiones, ya que están diseñadas para absorber el choque del impacto, y deberían ser usadas para andar en bicicletas, patines y monopatines.



“Privación del Sueño”: (viene de la pág. 1)

¿Cómo puede usted desarrollar una rutina de descanso saludable?

La Dra. Antronette Yancey, M.D., M.P.H., Directora del Departamento de Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, sugiere lo siguiente:



- Hacer ejercicios
- Evite siestas largas
- Permítase dormir de 7 a 8 horas por noche
- Duerma todas las noches en el mismo dormitorio y en la misma cama
- Mantenga el dormitorio libre de interrupciones ruidosas como el teléfono y la televisión
- Ponga el reloj orientado hacia el lado opuesto a usted, mirar el reloj repetidamente puede perturbar el descanso
- No coma, no beba alcohol y no fume por lo menos dos o tres horas antes de irse a la cama
- Asegúrese que su dormitorio esté oscuro, ya que mucha luz puede perturbar el sueño
- Tome un baño caliente antes de acostarse



QUINCE SUGERENCIAS PARA PLANEAR UNA DIETA SALUDABLE Y PERDER PESO SIN CORRER RIESGOS

Por Noriza Tayaq RD
Programa de Nutrición

Muchos adoptan la resolución de año nuevo de perder todo el peso que ganaron durante las fiestas. Practicar un estilo de vida saludable durante todo el año y no tan sólo inmediatamente después de las fiestas, reducirá el riesgo de enfermedades, ataques al corazón, diabetes, y más tarde el aumento de peso. He aquí algunos consejos que lo pondrán en el camino de una buena salud:

1. Lleve en un diario la cuenta por escrito de las comidas. Esto le puede ayudar a prestarle atención a lo que consume. Haga un recuento de todas sus comidas, meriendas y bebidas.

2. Revise su diario. Usando su diario analice su dieta en el Internet en



el sitio “Herramientas para la Buena Salud” (“NAT Tools for Good Health: <http://www.nat.uiuc.edu>) o en el “Índice Interactivo de Comida Saludable” (Interactive Healthy Eating Index) <http://www.usda.gov/cnpp> Obtenga una evaluación de un Dietista Registrado.

3. Disminuya las calorías que toma. Comer de 500 a 1000 calorías diarias podrían resultar en una reducción de entre 1 y 2 libras por semana. Sin embargo, no se recomienda comer menos de 1200 calorías diarias a menos que su doctor o su clínica se lo estipule. Una dieta baja en grasas que esté llena de frutas, legumbres y otros alimentos de bajo contenido calórico, con mucha fibra, pueden ayudar a mantener su línea.

4. ¡Haga Ejercicio! Aumente las posibilidades de escape para todo ese exceso de calorías estableciendo un hábito de realizar regularmente actividades físicas. Haga simples cambios poco a poco. Trate de completar 30 minutos de ejercicio varios días a la semana. Pruebe diferentes actividades para evitar el aburrimiento o desgano. A contin-

Continúa en la pág. 3

Alimentación Saludable: (viene de la pág. 2)

uación le sugerimos algunas ideas para crear el hábito de ejercicio:

- En lugar de encontrarse con un amigo para almorzar, invítelo a caminar.
- Lave su auto usted mismo en lugar de usar el lava coches.
- Utilice herramientas manuales en su jardín para cortar, plantar y rastrillar.

5. Consuma más alimentos

con fibra. Agregar fibra a su dieta favorece a sentirse más lleno sin haber comido tanto. Comience probando pan de grano integral y cereales. Coma por lo menos cinco porciones de frutas y verduras por día y frijoles y legumbres dos o tres veces por semana.

6. Disminuya las grasas y la

gordura. Un gramo de gordura dietética tiene dos veces más calorías que un gramo de carbohidratos. Algunas sugerencias para reducir las grasas en su dieta serían consumir aves sin piel, carne sin grasa y elegir productos lácteos con bajo contenido en grasas. Lea las etiquetas en comidas con la información sobre nutrición.

7. Reduzca el estrés. Busque métodos para relajarse y que lo ayuden a eliminar las ganas de comer que produce el estrés. Practique yoga, lea un buen libro o pruebe terapia de masaje.

8. Elimine “comer por aburrimiento”. Haga una lista por lo menos de 10 cosas para hacer cuando se aburra. Póngala en la puerta del refrigerador. Cuando se aburra, en lugar de abrir el refrigerador escoja de la lista las cosas que prefiera hacer.

9. Coma de la variedad de los alimentos saludables. Las frutas y legumbres tienen menos calorías y más vitaminas y minerales que las

comidas “fast foods” y otros alimentos procesados.

Comer una variedad de tales alimentos ayuda a proveer vitaminas, minerales, fibra y pito químicos todos los cuales pueden contribuir a la reducción de enfermedades crónicas. No es necesario dejar de alimentarse mientras intente mantener o perder de peso.



10. Coma porciones pequeñas y frecuentes – pero

planeadas. No omita comidas, ya que el resultado puede ser comer de más debido al hambre. No hay ninguna regla que diga que se deban comer tres comidas al día. Sin embargo, ayuda el establecer patrones regulares. Recientes estudios muestran que omitir comidas puede resultar en comer impulsivamente y de más y hasta puede reducir el ritmo con el cual el cuerpo quema energía. Es probable que usted coma menos cuando se sirva de platos y fuentes que no estén en la mesa. Use platos pequeños así las porciones parecen más grandes.

11. Evite el consumo de alcohol. Per. si usted piensa beber, hágalo con mod-

eración. Una lata de cerveza de 12 onzas contiene 150 calorías y una copa de vino de 5 onzas contiene 100 calorías. Algunos consejos para bajar el contenido de calorías de su bebida incluyen el diluirlas con agua, hielo o club soda. Aprenda a sorber en vez de engullir su trago para que le dure más.

12. Escriba una lista de sus comidas favoritas y elija una porción por día de algo de la lista. Si le gusta comer “junk food” inclúyala. Limite la cantidad de porciones de los alimentos menos saludables pero no se prive de lo que le gusta.

13. Beba agua. Incluya bastantes líquidos con cada comida. Un adulto debería de tomar 8 tazas de agua al día.

14. Practique el control de las porciones. Aprenda cómo se ve en su plato una porción de 3 onzas. Una buena parte de comer saludablemente se basa en el control del tamaño de cada porción. Esto puede llegar a ser un desafío cuando esté comiendo en un restaurante. Cuando salga a comer, divida su plato y lleve la mitad a casa, o compártala con un amigo. O en lugar de un plato principal ordene un aperitivo.

15. ¡Enfóquese en llevar adelante un estilo de vida saludable! Esfuércese en mantener su peso adecuado para sentirse con óptima salud. Éso no necesariamente significa el peso más bajo que usted pueda pesar, o el que usted mismo considera su “ideal”. La meta que usted debe proponerse alcanzar debería ser el peso más saludable que sea logrado en forma realista mientras lleva una dieta saludable y se mantenga físicamente activo.

Información en el Internet:

American Dietetic Association
(Sociedad Dietética Americana)
www.eatright.org

Weight-Control Information Network
(Información de la Red para Controlar el Peso)
www.niddk.nih.gov/health/nutrit/win.htm

UNA BUENA SALUD DENTAL COMIENZA EN EL AGUA FLUORADA

¿Cuál es la mejor manera de prevenir caries? Pruebas a escala nacional muestran que la fluoración reduce desde un 20% y hasta un 40% de las caries en niños, según el Departamento de Servicios Médicos del Condado. Actualmente tres ciudades- Los Ángeles, Long Beach y Beverly Hills- tienen agua fluorada. Eso significa que cerca del 44% de la población se beneficia con la fluoración.

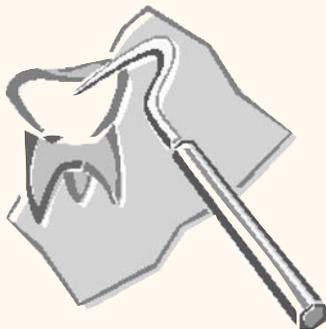
Las ventajas del fluoruro

En los Centros para el Control y Prevención de Epidemias se considera que uno de los diez grandes logros del siglo 20 en salud pública es que el fluoruro ha sido factor principal para la disminución de caries en los últimos cincuenta años. Y las ventajas no son sólo para los niños.

“Fluoración también reduce las caries en adultos y previene las caries en superficies expuestas de la raíz, que es una condición que afecta a adultos, en particular a personas mayores” dice el Dr. Timothy Collins, Director Dental del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles. En el sur de California, las fuentes de agua llevan generalmente desde .2 partes a .6 partes por millón (PPM). El nivel óptimo del fluoruro en el sur de California es de 8 PPM. Para prevenir caries, la fluoración del agua que ocurre naturalmente se le hace un ajuste que consiste en aumentar el nivel de fluoruro convenido en el suministro” dice el Dr. Collins.

Investigaciones científicas recientes determinan que el fluo-

ruro es seguro y no contribuye a ningún riesgo para la salud.



Las ventajas del costo

“Una de las ventajas más importantes es la reducción de gastos drásticos que ocasiona el cuidado médico oral”, dice el Dr. Collins. “Los procedimientos dentales de un dentista son caros y requieren de tanto trabajo que la fluoración de agua debería ser nuestro primer plan del ataque” él dice. “Recientes estudios demuestran que para cada dólar pagados en la fluoración, \$140 están siendo pagados en cuentas dentales. En áreas donde es más costosa la odontología, esa figura puede crecer considerablemente”. El costo para el agua fluorada en la ciudad de Los Ángeles es de aproximadamente 35 centavos por persona al año. Como el Dr. Collins lo indica, “por el precio de una amalgama, con la fluoración usted puede pagar por una vida dental saludable”.

El Dr. Collins ha estado encabezando el esfuerzo de levantar los niveles de una buena salud dental trabajando, a lo largo y ancho del Condado con los grupos y las agencias cívicas locales, para asegurar la fluoración del agua en los sistemas públicos. Las encues-

tas recientes demuestran que la mayoría de los residentes de California quieren que sus sistemas locales del agua sean fluorados.

“Fluoración es un método muy económico y médicamente probado para prevenir con las caries”, dice Dr. Collins. “Como dentista, aconsejo a todos mis pacientes a apoyar la fluoración del agua en sus comunidades. Promueve no solamente la buena salud oral, sino que además reduce sus cuentas dentales de forma considerable. Y eso es un buen motivo para sonreír”.



Su Salud es publicada trimestralmente por el departamento de servicios de Salud del Condado de Los Angeles. Por favor haga copias de este boletín para compartir con otras personas..

Junta de Supervisores del Condado de Los Angeles



Gloria Molina
Yvonne Brathwaite Burke
Zev Yaroslavsky
Don Knabe
Michael D. Antonovich

Mark Finucane

Director, Departamento de Servicios de Salud

Jonathan E. Fielding, M.D., M.P.H.

Director de Salud Pública y Oficial de la Salud

Editores:

Maria Iacobo, Antoinette Quinn
Diseño Gráfico: Visuwat Tony Taweessup

Sus comentarios e ideas son bienvenidos.

Por favor comuníquese con:

Office of Public Health Communications
241 N. Figueroa Street, Room 348
Los Angeles, CA 90012
213/989-7013 • Fax 213/481-1406
www.lapublichealth.org